



**ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Шереметьевский пр-т, д.1, г.Иваново, 153000

☎ (4932) 59-48-20, факс 59-48-21

E-mail: dzo@ivreg.ru

01.2025 № 04-

Главам
муниципальных районов
и городских округов

Уважаемые руководители!

В соответствии с поручением Министерства здравоохранения Российской Федерации в еженедельный отчёт по исполнению Плана тематических мероприятий в 2025 году включена рубрика: «Количество публикаций, размещенных на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации, государственных учреждений»/ «Ссылки на материалы, размещенные на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации».

Период с 20.01.2025 по 26.01.2025 Министерством здравоохранения Российской Федерации обозначен как «Неделя профилактики неинфекционных заболеваний».

Департамент здравоохранения Ивановской области направляет ссылку на материалы Портала «Takzdorovo.ru», информационный материал по заявленной теме и просит в срок до 24.01.2025 разместить в социальных сетях и на официальных сайтах муниципальных образований информацию по теме.

Заместитель Председателя Правительства
Ивановской области –
директор Департамента здравоохранения
Ивановской области

А.Е. Арсеньев

Информационный материал для размещения на сайтах и в социальных сетях
муниципальных образований Ивановской области

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными.

Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ – это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.

К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.

50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.

Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.

Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Основные рекомендации для профилактики заболеваний:

1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии).

2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.

3. Правильно питаться:

- ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);
- увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций);

- увеличить потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;

- снизить потребление насыщенных жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов);

- ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и. сладости);

- не курить;

- отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков;

- быть физически активным:

Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней

интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности.

Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут.

Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья.

Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю).

Ссылка на Портал «TAKZDOROVO.RU»:

<https://www.takzdorovo.ru/> - «Заболевания» - «Неинфекционные заболевания».